



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОЛ им. ЛИЗЫ ЧАЙКИНОЙ
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 смена: 16 часов
Возрастная категория: 6-9 лет; 10-17 лет
Состав группы: до 12 человек
Форма обучения: очная

Автор-составитель:
А.Н.Волков
инструктор по физической культуре

Саратов 2025 г.

Пояснительная записка

Программа кружка по волейболу направлена на организацию работы 2-х возрастных групп: в возрасте 6-9 лет (младшая группа); 10-17 лет (старшая группа) в условиях летнего оздоровительного лагеря. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, участие в соревнованиях. начинающих обучение начальной подготовке игры в волейбол.

Отдыхающие могут заниматься как в одной так и в двух группах. Это зависит от количества детей желающих посещать волейбол.

Работа по данной программе предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники тактики игры в волейбол, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей по волейболу. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, умение взаимодействовать и понимать друг друга в группе.

Актуальность. Волейбол является наиболее доступным, следовательно массовым средством физического развития и укрепления здоровья, волейболом занимаются все. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Цель:

Формирование физической культуры занимающихся и здорового образа жизни через занятия волейболом.

Задачи

программы:

- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры "волейбол"

Ожидаемые результаты.

Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возрастных, половых, личностных

особенностей отдыхающих, они в дальнейшем будут способствовать повышению технико-тактического уровня игры и умению принимать быстрые и правильные решения в игре, в школьных и районных соревнованиях. Во время учебного процесса развивать у детей физические качества, а также воспитывать чувство взаимопонимания, взаимовыручки, психологической, моральной и волевой устойчивости. В ходе занятий сформировать предпосылки к здоровому и активному образу жизни.

Учебно - тематический план.

№п п	Темы	Количество занятий		В том числе			
		Младш ая группа	Старш ая группа	Теоретические		Практические	
				Младш ая группа	Старш ая группа	Младш ая группа	Старш ая группа
1.	Основы знаний	1	1	1	1	1	1
	Понятие о технике и тактике игры. Правила игры	В процесс е занятии	В процес се заняти и	В процесс е занятии	В процес се заняти и	В процесс е занятии	В процес се заняти и
11	Технические и тактически приемы.						
	Подачи	2	2	В процесс е занятии	В процес се заняти и	2	2
	Передачи	2	2	В процесс е занятии	В процес се заняти и	2	2
	Нападающий удар	2	2	В процесс е занятии	В процес се заняти и	2	2

	Блокирование	2	2	В процесс е занятии	В процес се заняти и	2	2
	Комбинирова нные упражнения	3	3	В процесс е занятии	В процес се заняти и	3	3
	Учебно- тренировочны е игры	3	3	В процесс е занятии	В процес се заняти и	3	3
	Судейство игр		1	В процесс е занятии	В процес се заняти и		
	Соревновани я	1				1	1
	Итого:	16	16	1	2	16	16

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (младшая группа)

№ занятия	СОДЕРЖАНИЕ
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Бег по сигналам. Основная стойка вол-та.
2	Бег с мячом по сигналам. Принятие правильного и. п. Упражнения с мячом в движении. Броски мяча в мишень на точность.
3	Ловля мяча сверху над лицом прямыми руками. Работа рук и ног. Ловля мяча прямыми руками, наброшенного партнером. Передвижения в стойке.
4	Толчки набивного мяча (1-2 кг) вперед-вверх из и. п. стоя на месте и после передвижения в разных направлениях.
5	Упр-я с мячом в движении по сигналам. Положение «приём мяча двумя руками сверху». Бег на короткие дистанции. Положение «приём мяча двумя руками сверху». Занятие и. п. после передвижения.
6	Передачи мяча над собой. Чередование передач с ловлей мяча. Занятие и. п. Передачи в стенку на точность (20-30 см). Полёт мяча без вращения.
7	Приём мяча двумя руками снизу. Занятие и. п. Положение рук и ног. Занятие и. п. положения после перемещения.
8	Броски двумя руками снизу. Передачи мяча в стену на точность. Серийные передачи мяча (до 5 раз). Передачи после передвижения.
9	Передачи мяча после накидывания партнёром. Передачи партнёру. Передачи над собой на зрительные сигналы.
10	Чередование передач над собой (до 4 раз). Передачи через хлопок. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач.
11	Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Чередование передач. Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах.
12	Передачи сверху после передвижения. Сверху в опоре. Передачи двумя сверху в прыжке. Приём двумя снизу в опоре.
13	Приём двумя снизу после передвижения, стоя на месте. Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт.

14	Передача одной снизу над собой. Чередование рук. Передачи в движении. Передачи одной снизу в серии перед собой (до 5раз). Чередование рук.
15	Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт.
16	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физ.подготовленности. Товарищеский матч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ(старшая группа)

№ занятия	СОДЕРЖАНИЕ
1	Бег на короткие дистанции из разл. и. п. Передачи в парах, над собой, через сетку. Бег в макс. темпе на отрезки 10-20 м, бег «ёлочкой». Передачи с изменением расстояния, траектории и направления.
2	Бег с изменением скорости. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение. Бег с изменением направления. Бег по сигналам. Передачи назад за голову. Передачи в прыжке.
3	Соревнования в беге на короткие отрезки. Передачи в тройках. Передачи в колоннах через сетку.
4	Передвижения шагом, бегом, двойным шагом, скачком, после остановок, приставным шагом. Серийные приёмы мяча над собой. Броски набивного мяча двумя руками. Приёмы мяча наброшенного партнёром. Приём мяча от нижней прямой подачи.
5	В парах работа с сопротивлением. Чередование передач и приёма мяча. Приём мяча над собой. Передвижения по площадке, у сетки. Приём мяча, отскочившего от сетки, то же, но с передвижением.
6	Кувырки вперед, назад. То же, но после передвижения. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом. Передвижение по кругу. Падение вперед на согнутые руки. Падение со скольжением на груди – животе.

7	Попеременная пружинистая работа руками. Махи руками. Подачи в стену на расстоянии 6-7 м. Броски набивного мяча одной рукой. Подача с изменением направления полета мяча.
8	Толчки набивного мяча из и.п. одной рукой. Подача с изменением траектории полета мяча. Броски набивного мяча через сетку на точность. Укороченные, удлиненные подачи.
9	Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один – два шага. Имитация прямого атакующего удара. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Многократные удары по мячу у стены. То же, но с партнером.
10	Выпрыгивание вверх из приседа, серийные прыжки в длину, выпрыгивание с отягощениями. Удары в прыжке с места по мячу. Броски набивного мяча двумя руками сверху из-за головы. Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенного партнером.
11	Подготовительная игра 3х3,4х4. Броски резиновых мячей в цель в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Упражнения на шведской стенке. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3.
12	Серийные прыжки с места толчком двумя с последующим доставанием руками подвешенных предметов; то же, но после передвижения в стороны. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения. Прыжки у сетки с переносом рук в парах. Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении.
13	Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов после передвижения. Блокирование атакующих ударов разного темпа. Блокирование с различного расстояния от сетки.
14	Двусторонняя игра. Контроль за «применяемостью» технико-тактического арсенала в игровой деятельности. Отработка взаимодействия принимающего и связующего игрока. Двусторонняя игра.
15	Отработка взаимодействия игроков зон 4, 5, 6 игроками зон 2 и 4. Передачи нападающим, находящимся против слабого блокирующего игрока. . Двусторонняя игра.
16	Соревнования

Материально–спортивное обеспечение занятий секций «Волейбол»

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Скамейки - 2 шт
3. Гимнастические маты - 10 шт.
4. Скакалки - 4 шт.
5. Мячи набивные - 7 шт.
6. Мячи баскетбольные – 10 шт.

Методическая литература

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин Программа Физическая культура»- М: «Просвещение», 2012г.
4. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин Учебник 1,2,3,4 «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011, 2012, 2014 гг.
5. А.П. Матвеев Учебник для 5,6-7, 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11 класса «Физическая культура» М: «Просвещение», 2011г.
7. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».- Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
8. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
10. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
11. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
12. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М: «Глобус», 2010г.
13. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус», 2009
14. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре, 5-9 классы» - М: «ВАКО», 2009г.
15. А.Н. Каинов «Организация работы спортивных секций в школе»- Волгоград: «Учитель», 2012г.
16. Под редакцией Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: «Просвещение», 2011г.